

Windhof, le 14.11.2012

Sensibiliser au lieu de former

Plan de sensibilisation "OK NO STRESS" par l'INSTITUT IN>TELL>ACT

La sensibilisation proposée aux entreprises et aux administrations par l'INSTITUT IN>TELL>ACT est un ensemble de mesures et d'actions visant à créer des automatismes capables d'approcher une situation stressante de façon différente, tout en considérant la stratégie de vie de chacun.

Différences entre une formation conventionnelle et une sensibilisation IN>TELL>ACT

Formation conventionnelle:	**Sensibilisation IN>TELL>ACT**
- La formation est sérielle.	- La sensibilisation est parallèle.
- La formation est dispensée à une date précise. Elle est liée au temps.	- La sensibilisation peut se faire à n'importe quel moment.
- La formation est donnée dans un endroit précis.	- La sensibilisation se fait sur le lieu de travail.
- Le nombre de personnes est limité.	- Le nombre de personnes est illimité.
- Les employés doivent être libérés de leur travail ou y consacrer leur temps libre.	- La sensibilisation se fait automatiquement, tant pendant le travail qu'à domicile.
- La formation est souvent axée sur le travail et ne concerne pas les problèmes de la vie courante.	- La sensibilisation concerne autant les situations au travail que celles de la vie privée.
- La documentation est sous forme de textes ou de schémas sur feuilles polycopiées.	- La documentation se limite à des objets d'ancrage visuels et tactiles.
- Le suivi de la formation nécessite du temps et est difficile à assurer. Le risque que les effets diminuent avec le temps est grand.	- Le suivi de la sensibilisation est continu et le bénéfice pour les employés augmente avec le temps.

<u>Bases théoriques</u>

La base théorique de la sensibilisation est constituée par le concept INTELLACT. Il est représenté par le LIFE-PUZZLE Professional, le LIFE-PUZZLE GO et la pochette OK NO STRESS.

Le stress est généré par la discordance entre le désir conscient de faire quelque chose et une force extérieure ou intérieure (saouvent inconsciente) s'opposant à la réalisation de ce désir.

Pour réduire le stress il suffit de changer son attitude vis-à-vis de la situation stressante en changeant de point de vue grâce à une nouvelle prise de conscience.

<u>Prises de conscience générées par la campagne de sensibilisation</u>

<u>1. La prise de conscience de sa propre stratégie de vie</u>

- Comprendre les émotions et les comportements d'une personne comme signes d'une réaction de son système face à une information de son environnement dans le but de survivre.

- Comprendre que toutes les émotions et tous les comportements reposent sur cinq désirs fondamentaux : Le désir d'être en sécurité, le désir d'être approuvé, le désir de contrôler, le désir de s'unir (d'acquérir) et le désir de se séparer.

<u>2. La prise de conscience de pouvoir changer sa stratégie de vie</u>

- Comprendre que chacun peut modifier sa stratégie de vie en comprenant et en changeant les conditionnements à la base de son fonctionnement. Il est possible de changer des croyances limitantes et de maîtriser les émotions liées à des expériences du passé.

- Comprendre que chacun peut reprendre le pouvoir dans sa vie en acceptant pleinement son état actuel et en faisant un choix conscient.

- Comprendre que chacun doit prendre sa responsabilité pour ce qu'il fait et pour la façon dont il ressent une situation qui lui arrive de l'extérieur ou de quelqu'un d'autre

.

3. La prise de conscience du respect et de la tolérance vis-à-vis de l'autre.

- Comprendre que, ne connaissant pas les motivations inconscientes d'une personne, on n'a pas le droit de la juger, croyant qu'elle devrait réagir et se comporter comme on le ferait soi-même.
- Comprendre que respecter l'autre ne veut pas dire accepter tout ce qu'il fait. Ne pas juger une personne ne veut pas dire ne pas critiquer ses actes. Pour les enfants il est primordial de dire à l'enfant "Ce n'est pas toi qui es mauvais, mais ce que tu as fait".
- Comprendre que pour communiquer avec une autre personne il faut essayer de se mettre dans ses pantoufles.

Les outils de référence

Pour optimiser le résultat de la sensibilisation, nous proposons trois outils complémentaires:

Les cartes ANTI-STRESS "OK NO STRESS" visualisent le concept IN>TELL>ACT sous sa forme la plus simple.

Le LIFE-PUZZLE GO qui contient les mêmes informations mais de façon plus détaillée. Sa fabrication sous forme de PUZZLE lui donne un aspect ludique. Les pièces détachées ne prennent pas beaucoup de place et peuvent servir de repère.

Le LIFE-PUZZLE Professional qui reprend les mêmes éléments du concept, imprimé sur des pièces en bois. Il est surtout indiqué comme support pendant une formation en relations humaines et pour un travail individuel de conseil, de coaching ou de thérapie.

Les piliers d'une campagne de sensibilisation avec les cartes ANTI-STRESS "OK NO STRESS"

Action 1: Distribution des cartes ANTI-STRESS "OK NO STRESS" à tout le personnel.

Ces cartes constitueront la base de la campagne de sensibilisation et le lien entre toutes les autres actions. Les cartes jouent d'abord le rôle d'unificateur entre tous ceux qui les utilisent. Cela crée une certaine dynamique et un esprit de communauté. Les cartes ANTI-STRESS sont également disponibles dans le commerce et sont utilisées en dehors de l'entreprise.

Les cartes ont une fonction de visualisation de la stratégie de vie par leur conception et leur symbolique.

Leur fabrication en carton et leur forme font appel au sens du toucher, ce qui augmente leur valeur pédagogique et didactique.

Elles remplissent également une fonction thérapeutique puisqu'elles interviennent sur le subconscient pour changer des émotions, des pensées récurrentes et des sensations liées au stress.

Elles serviront enfin comme code à l'inconscient pour induire un comportement automatisé au préalable.

Elles fonctionneront d'elles-mêmes sans intervention d'un formateur par la dynamique du groupe.

Action 2 : Conditionnement et répétition

Le principe de la répétition et du conditionnement est impliqué dans tout apprentissage.

La répétition des éléments cités plus haut se fait automatiquement à travers divers canaux.

2a. Internet : Sur le site www.ok-nostress.lu on trouve un mode d'emploi avec différentes procédures pour l'utilisation des cartes ANTI-STRESS.

2b. Applications pour tablettes ou Smartphones : Des applications facilement abordables serviront de support pour réduire le niveau de stress d'une situation. (En préparation)

2c. L'entreprise peut mettre à la disposition de leurs employés des flyers avec de nouvelles informations, de nouveaux exemples ou de nouvelles techniques d'utilisation.

2d. Des émissions de radio et de télé reprendront les éléments des cartes et contribueront ainsi à leur propagation.

Action 3 : Sensibilisation par des exemples pratiques

Toute théorie reste inefficace si elle n'est pas illustrée par des exemples tirés de la pratique.

Les exemples peuvent être consultés par les employés sur internet pour les aider à mettre les connaissances acquises en pratique. Il y a plusieurs façons de s'exercer à l'emploi des cartes.

3.1 En distribuant régulièrement des flyers avec des exemples ou des témoignages.

3.2 En assistant à des séances facultatives publiques ou au sein de l'entreprise.

3.3 En consultant le site Internet de l'entreprise ou celui d'INTELLACT.

Il est possible de télécharger de nombreux dossiers PDF gratuits concernant l'utilisation des cartes ANTI-STRESS

Action 4 : Sensibilisation par des métaphores

Normalement le système humain refuse de changer les conditionnements appris à travers ses expériences. Elles ont contribué à la survie de la personne et sont devenues partie intégrante de la personnalité.

Les métaphores contiennent l'information du changement, mais sous forme d'image ou d'histoire. Les métaphores leurrent la conscience mentale (la raison) pour s'adresser directement à l'inconscient. Elles peuvent appartenir au monde végétal, animal, humain et ceci dans une situation réelle ou imaginaire.

Les métaphores peuvent être proposées aux employés de différentes manières.

4a. Sous forme de dessins animés.

4b. Sous forme d'affiches dans les bureaux ou dans les salles de réunion.

4c. Sous forme de dépliants ou de livres.

4d. Sous forme électronique dans les nouveaux médias.

5. L'entourage

Pour garantir la réussite de la sensibilisation OK NO STRESS, il faut veiller à ce que l'entourage dans lequel travaillent les employés respecte les éléments de OK NO STRESS.

5a. Création d'une minute OK NO STRESS

Il est recommandé aux entreprises d'encourager le personnel à commencer la journée par une minute OK NO STRESS. Pendant cette minute les gens prennent les cartes ANTI-STRESS et passent en revue la symbolique de tous les éléments.

Il est également conseillé de passer en revue les tâches de la journée avec le personnel et les problèmes éventuels en appliquant les principes des CARTES ANTI-STRESS.

5b. Création d'un espace OK NO STRESS

Si l'entreprise en a la possibilité, elle peut installer un espace NO STRESS dans lequel le personnel peut se retirer pour traiter seul ou en compagnie de quelqu'un un problème avec les cartes ANTI-STRESS.

On peut y installer également des ordinateurs avec des programmes ANTI-STRESS sous forme de séquences audio ou vidéo.

5.c Création d'un poste de responsable OK NO STRESS

Dans une entreprise avec plusieurs employés, il est recommandé de donner une formation plus poussée dans l'utilisation des cartes ANTI-STRESS et du LIFE-PUZZLE GO à une personne ayant la confiance de tout le personnel. Cette personne pourra répondre aux questions, inciter ses collègues de travail à utiliser les cartes et le puzzle et les soutenir dans la nouvelle prise de conscience.

Si les cartes ne fonctionnent pas dans la pratique, c'est qu'elles ne sont pas utilisées. Souvent l'habitude fait rapidement place à l'ancienne routine. Pour l'éviter il faut des personnes qui montrent par leur propre exemple que les cartes fonctionnent même là où on ne le croirait pas.